



えいようだより 12月号

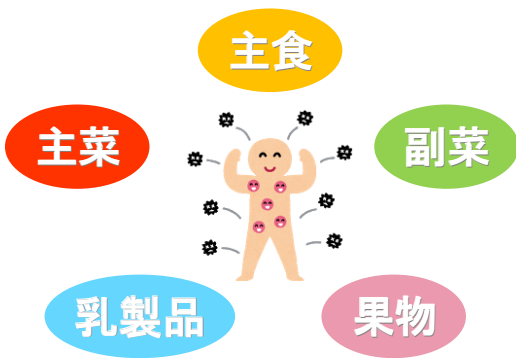
第41号
発行 平成27年
県立総合病院
栄養管理室

特集 風邪も!インフルエンザも!ノロウイルスも!
抵抗力と免疫力を高めて予防しよう!



栄養と休養を十分に!

1日3食 バランスの良い食事



抵抗力を高めるために **たんぱく質** を十分とる

肉類 魚介類 卵
大豆製品 乳製品



免疫力を高めるために **ビタミン** を十分とる

ビタミンA レバー,うなぎ,卵黄,人参,ほうれん草 など
ビタミンC ジャがいも,いちご など
ビタミンE かぼちゃ,アーモンド,アボカド など



体の免疫システムの多くは腸に集まっているので **腸内環境** を整えることも大事★

悪玉菌 < 善玉菌 にするために…

発酵食品もおすすめ!



ヨーグルト 納豆 味噌 漬物

塩分には
注意!

食事以外
では…



人ごみを避け、
外出時にはマスクを



帰宅時には手洗い・うがい
*ノロウイルス対策には二度洗いが有効



加湿と換気



調理器具の殺菌
食品の十分な加熱



生貝類は避ける
*特にカキなどの二枚貝

今月のレシピ 豚肉の味噌炒め

作り方

- ① 肉、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、肉、野菜を炒める。
- ③ 火が通ったら合わせ調味料を入れ、さらに炒める。

材料

豚ロース …60g
生姜 …1g
ピーマン …10g
人参 …10g
玉葱 …30g

合わせ調味料

白みそ …5g
醤油 …3g
砂糖 …1g
中華粒 …1g
水 …10g
片栗粉 …1g
ごま油 …1g

バランスの
良い食事の
メニュー例

主食 主菜 副菜 果物



1人分 エネルギー:168kcal 蛋白質:14.2g 脂質:8.4g 塩分:1.5g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★